

¡Visítenos en la red!
<http://ceplacer.ucanr.edu>

Para obtener más información sobre este tema, sobre otros temas de nutrición relativos a los niños de 0 a 5 años de edad, o sobre el programa **Nutrition BEST**, póngase en contacto con:

University of California
Cooperative Extension
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603

Teléfono: (530) 889-7350
Fax: (530) 889-7397
Correo electrónico: ceplacer@ucdavis.edu



Universidad de California
Agricultura y Recursos Naturales

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/169226.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.

CÓMO DARLE ALIMENTOS NUEVOS A SU BEBÉ: NACIMIENTO A 8 MESES DE EDAD



Apoyado por First 5 y La
Comisión de Niños y Familias
del Condado de Placer

MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ALIMENTAR A SU BEBÉ

- Al dar a su bebé un alimento nuevo, déle un nuevo alimento por vez. Ofrézcale un nuevo alimento y espere al menos 5 días antes de darle otro nuevo. Darle un alimento nuevo por vez ayuda a detectar reacciones alérgicas. Los sarpullidos en la piel, los gases, los problemas para respirar y la diarrea pueden ser signos de reacciones alérgicas.
- **Nunca** fuerce a su bebé a terminar la mamila o la comida. El que mejor sabe cuánto puede comer su bebé es su bebé. Preste atención a signos como dar vuelta la cabeza, apretar los labios, empujar comida fuera de la boca o tirar comida al piso. Todas son maneras en que su bebé le dice: "Estoy lleno".
- Su bebé se puede atragantar fácilmente con ciertas comidas. No dé a su bebé perros calientes, nueces, semillas, palomitas de maíz, papas fritas, uvas, pasas de uva, verduras crudas ni crema de cacahuate.
- **Nunca** dé a su bebé miel ni alimentos hechos con miel. Pueden hacer que su bebé se enferme mucho.
- Dé de comer a su bebé de un plato, no del frasco. Aliméntelo con una cuchara pequeña y limpia. Nunca ponga una cuchara que estuvo en la boca de su bebé de vuelta en el frasco. La saliva puede echar a perder la comida que sobre. Tire lo que quede en el plato, la taza o la mamila de su bebé. Guarde la comida que quede en el frasco en el refrigerador. Úsela dentro de los 2 días.

GUÍA PARA DARLE ALIMENTOS NUEVOS A SU BEBÉ

NACIMIENTO:

Su bebé puede:

- Mamar y tragar líquidos.
- Sacar la lengua.

El primer año:

- Leche materna.
- Leche de fórmula para bebés con hierro.

Desde el nacimiento hasta los 4 a 6 meses de edad, la leche materna y la leche de fórmula son las únicas comidas que debe dar a su bebé. Toma tiempo para que el cuerpo de su bebé adquiera la capacidad de comer y digerir nuevos alimentos.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé.

Si da la mamila a su bebé, sostenga siempre a su bebé. **Nunca** acueste a su bebé con una mamila.



4 A 6 MESES DE EDAD:

O cuando su bebé puede:

- Sentarse con apoyo.
- Mantener la cabeza levantada.
- Mantener comida en la boca y tragar.



Primer alimento:

- Cereal de arroz para bebés con hierro.

Empiece dando cereal de arroz simple a su bebé. Después puede probar cereales de cebada y de avena.

Puede mezclar el cereal con leche materna o leche de fórmula. Empiece con cereal muy diluido. Alimente al bebé con una cuchara. **Nunca** ponga cereal en la mamila del bebé.

5 A 7 MESES DE EDAD:

O cuando el bebé:

- Puede sentarse sin apoyo.
- Empieza a masticar.

Alimentos:

- Frutas y vegetales. Empiece con vegetales.
- Vegetales pasados por el colador o hechos puré.
- Frutas pasadas por el colador o hechas puré.

Empiece a dar al bebé una taza pequeña con agua. Ofrezca al bebé comida sencilla, sin añadirle azúcar ni sal. Puede usar un colador, una licuadora o un molinillo para preparar la comida del bebé.

***NO DÉ** a su bebé zanahorias, espinaca, remolacha, nabos ni coles hechos en casa antes de los 6 meses de edad.

7 MESES DE EDAD:

O cuando su bebé pueda:

- Usar un vasito con ayuda.

Alimentos:

- Empiece a darle jugos de fruta.
- Dé le solamente jugos para bebés que sean 100% jugo de fruta.
- No dé al bebé más de 1/4 taza de jugo por día.
- Mezcle mitad jugo y mitad agua.
- Siempre dé al bebé jugo en un vasito.
- **NO** dé todavía a su bebé jugo de naranja ni de piña.



7 a 8 MESES DE EDAD:

O cuando el bebé pueda:

- Tomar cosas con la mano sin que se le caigan.



Alimentos:

- Empiece con carne y pollo pasados por el colador o hechos puré
- Frijoles
- Quesos
- Yogur natural
- Yema de huevo cocida hecha puré mezclada con leche materna, leche de fórmula o yogur
- Tofú hecho puré

Ofrezca a su bebé una variedad de alimentos. El bebé debe empezar a comer solo.

¡NO DÉ
a su bebé
perros calientes ni
claras de huevo!